



IL CORPO

Brano tratto da: [Corpo e Cambiamento](#)

Autore: [Massimo Soldati](#)

Editore: Tecniche Nuove



Non dimenticate che la modestia vi è stata data a scudo contro gli occhi dell'impuro. Ma quando l'impuro sparirà, che cosa sarà la modestia se non poltiglia che intorbida la mente? Kahlil Gibran, Il Profeta

T

Il corpo è stata per me una scoperta compiuta piuttosto tardi.

Durante la mia infanzia ho amato tantissimo correre sui prati e giocare tutto il giorno. Ricordo vividamente il piacere e l'eccitazione che mi prendevano giocando a palline, a nascondino, alla guerra, a campana, e poi l'altalena, la fionda, le figurine, il tennis, la bicicletta. Mio padre lavorava come ingegnere nell'industria chimica, per cui la nostra famiglia ha vissuto quegli anni fuori città, seguendo i suoi spostamenti da una fabbrica all'altra. Il contatto con la natura era per me una fonte di continua felicità e mi sentivo spesso percorso da una gioia irrefrenabile. Tutto era vivo in me in quei momenti di totale partecipazione, che si esplicavano attraverso un continuo movimento fisico. Poi qualcosa è cambiato. Ci ho pensato tante volte, ma non mi è ancora chiaro completamente: una sorta di malinconia, di ansia, di tristezza; forse la perdita di un amico caro, forse i giochi più belli che cambiavano, non lo so, mi sono trovato a spostare la mia attenzione sulla conoscenza. Prima vivendo le mie avventure nei fumetti, nelle storie di cappa e spada, poi sempre di più verso il capire le cose: i minerali, le piante, gli insetti. Questo processo viene definito dalla psicologia periodo di latenza. È una fase della vita, tra l'infanzia e l'adolescenza, durante la quale tutta l'energia si sposta verso il mondo del pensiero. Si dice latenza perché la pulsione sessuale comincia a farsi sentire e per qualche anno viene come deviata per favorire lo sviluppo della mente. Comunque, per me, è stato un triste abbandono, quello della corporeità e della pienezza energetica dell'infanzia, il cui sapore, per anni, mi sono impedito di sentire. Ho indirizzato i miei studi, dopo tante ricerche ed esitazioni, dato che avevo trasportato la mia eccitazione nel mondo del sapere, verso la psicologia, completando una formazione analitica, ma a un certo punto si è manifestata quella tristezza profonda. È saltata fuori d'un colpo, come un mostriciattolo, che mi ha reso impossibile andare avanti. Era sempre interessante la psicologia, ero sempre attratto dal suo studio, ma mi mancava qualcosa dentro, qualcosa di importante, che toglieva senso alla mia esistenza, che la rendeva scialba e senza sapore. Mi fulminò all'improvviso la consapevolezza di che cosa era, durante il carnevale di Venezia, in un Campo nel quale si alternavano, con delle fiaccole in mano, persone mascherate da morto e le altre maschere che rappresentavano la vita: era l'energia, quella energia totale e onnipervadente che



avevo sentito nel corpo da bambino: cosa valeva vivere senza di lei? Come poteva la vita essere chiamata tale, se mancava? Contemporaneamente c'era qualcosa che non andava nella mia analisi didattica: le immagini sempre uguali, i simboli e le situazioni sempre le stesse. Avevo capito, – almeno a grandi linee – come funzionava l'inconscio e avevo ripercorso la storia della mia vita focalizzandomi sui traumi principali, ma niente cambiava veramente; inoltre, i miei colleghi mi sembravano ammalati come me di intellettualismo: teorizzavamo, usavamo paroloni difficili, cercavamo di addentrarci nel mistero dell'uomo, ma come dei "dottori" che osservavano qualcosa di esterno, senza un coinvolgimento personale completo. Sentivo che qualcosa sarebbe dovuto succedere, altrimenti sarei morto, sarei rimasto uno zombi-psicologo e, piano piano, fra test, grafici e congressi, non me ne sarei nemmeno più accorto. La salvezza venne in un teatro di Cremona, dove incontrai Jack Painter. Stava "inscenando", per la scuola di psicoterapia che in quel periodo stavo frequentando, una conferenza su una terapia che non conoscevo. Dico "inscenando", perché è quello che realmente faceva: sul palcoscenico – fra le risa più o meno contenute di noi tutti – aveva invitato alcuni colleghi a spogliarsi e mettere in mostra i propri corpi. Lui li toccava, li faceva muovere attorno, ansimare, emettere suoni che ricordavano la colonna sonora di un film porno oppure le belve della foresta. Inoltre, leggeva nella posizione e conformazione fisica di ciascuno, con una sconcertante precisione, la struttura della personalità e altri dati salienti delle loro vite. Mentre scendevo in ascensore con un serissimo e controllato medico, che era stato a lungo sul palcoscenico, osservavo i suoi occhi vivi in un viso che non avevo mai visto così raggianti e vedevo che, con un calzino sì e uno no, senza occhiali, cercava il pulsante sulla parete opposta. Decisi che quella terapia faceva per me, che la dovevo sperimentare e conoscere. La sua forza di trasformazione doveva essere senz'altro notevole, se in così poco tempo aveva prodotto un tale cambiamento. Nei mesi successivi il destino mi venne incontro e ricevetti una borsa di studio per partecipare a un corso di formazione con Jack a San Francisco. Jack Painter chiamava la sua terapia "Integrazione Posturale". Un nome che mi sembrava alquanto strano. Quando arrivai a San Francisco dovetti però ricredermi sulle diffidenze che ancora portavo dentro. Il periodo passato nell'istituto di Jack demolì la mia presunzione e mi condusse a un cambiamento che prima nemmeno potevo immaginare. La squisita ospitalità e lo spirito di libertà che si respiravano mi affascinavano, mentre lavoravo duramente su me stesso. La prima volta che entrai nel gruppo ricevetti un bel colpo: tutti i miei compagni erano nudi nella stanza. A quei tempi non ero abituato alla nudità, tanto che quando mi spogliavo la pudicizia mi portava a fare le contorsioni pur di non farmi vedere. Jack mi osservava e subito chiamò una sua assistente perché lavorasse su di me: "lavorare" era il termine che si usava per indicare il fare terapia. Osha era veramente una bella ragazza e per non fare una brutta figura mi misi subito a collaborare entusiasticamente. Questa trasformazione improvvisa mi fruttò una gran quantità di battute sugli italiani seduttori, per tutto il tempo del corso. Mentre le mani di Osha massaggiavano il mio corpo delicatamente o penetrando in profondità nella struttura muscolare, la mia mente si dimenticò completamente del disagio che era abituata a provare e si focalizzò sulla percezione di correnti di energia che si liberavano dentro di me, provocando sensazioni indefinibili e portando alla superficie ricordi seppelliti da tempo. Nei giorni che seguirono capii, con tutto il mio essere, ciò che prima



concepivo solo intellettualmente, e cioè che la nudità è qualcosa di puro e pulito, qualcosa che ci libera dalle inutili difese che la paura ci ha costruito addosso, per portarci più vicino alla semplicità della nostra anima. La sensazione di sporcizia che proiettiamo su di un corpo nudo sta più nei condizionamenti atavici della mente, che nella realtà delle cose. Benché non imponga mai a nessuno dei miei pazienti di spogliarsi completamente, in terapia, per rispetto al loro pudore, non ho più dimenticato la sensazione di libertà che mi veniva dallo stare con semplicità in mezzo ad altri esseri umani senza alcun vestito e poter conversare o giocare con loro in tutta tranquillità (figura 2). Uno dei tabù della psicologia è stato per lungo tempo quello del contatto fisico. Nella psicanalisi classica soprattutto la relazione tra terapeuta e paziente deve attenersi a un insieme di regole che escludano ogni familiarità. Come i medici si proteggono dal contagio batterico con mascherine e camici bianchi, così gli analisti classici si difendono dal contatto con i pazienti frapponendo una scrivania o sedendosi alle loro spalle quando questi sono distesi sul divano. Ne risentirebbe altrimenti la conduzione del transfert, cioè la proiezione di affetti personali sul terapeuta, non supportato da un corretto setting, cioè un insieme di regole che si stabiliscono all'inizio della terapia e servono a dare a essa un principio di ordine. D'altra parte, il contatto fisico è una delle più antiche forme di solidarietà tra gli esseri viventi, di cura e autocura, che trasmette piacere e amore, che nutre e rinvigorisce il corpo. I medici dei tempi di Ippocrate curavano soprattutto con il massaggio, la madre comunica il suo affetto al figlio attraverso il contatto della pelle, gli amanti si trasmettono il loro amore congiungendosi, gli amici abbracciandosi o stringendosi le mani. Esiste tutto un insieme di transazioni e relazioni, codificato in una serie di comportamenti di interscambio tattile, che possono entrare efficacemente nel rapporto terapeutico. È per questo che il contatto fisico è stato introdotto a buon diritto nella psicoterapia, che con questo strumento mira a coinvolgere più pienamente la persona in un progetto di rinnovamento e di crescita.

[COMPRA IL LIBRO ONLINE CON MACRO](#)